



Edukasi Manajemen Stres untuk Generasi Z: Strategi Mengatasi Burnout di Lingkungan Akademik

Umy Yonaevy^{1,*}, Endang Sri Wahyuni¹, Syarifah Syarifah¹

¹Politeknik Kesehatan Kemenkes, Surakarta, Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:
 Submit: 23 Mei 2025
 Revisi: 04 Juni 2025
 Diterima: 10 Juni 2025
 Diterbitkan: 12 Juni 2025

Kata Kunci

Generasi Z, Manajemen Stress, Grounding

Correspondence

E-mail: ummyyona12@gmail.com*

A B S T R A K

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengimplementasikan program edukasi manajemen stres yang berbasis teori dan bukti guna membantu Generasi Z mengatasi burnout di lingkungan akademik. Melalui pendekatan kuantitatif deskriptif, penelitian ini melibatkan 50 mahasiswa Generasi Z dengan usia antara 18 hingga 24 tahun. Teknik grounding 5-4-3-2-1 yang melibatkan penggunaan indera untuk mengurangi kecemasan diterapkan dalam sesi pelatihan. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan skor kecemasan peserta sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji t-paired. Hasil menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan setelah penerapan teknik grounding ($p = 0.000 < 0.05$). Temuan ini mengkonfirmasi bahwa teknik grounding efektif dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa Generasi Z yang menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini menyarankan agar teknik grounding dimasukkan ke dalam program dukungan psikologis di lembaga pendidikan untuk membantu meningkatkan kesejahteraan mental dan mengelola stres akademik di kalangan mahasiswa.

Abstract

This study aimed to develop and implement a theoretical and evidence-based stress management education programme to help Generation Z overcome burnout in the academic environment. Through a descriptive quantitative approach, the study involved 50 Generation Z students aged between 18 to 24 years old. The 5-4-3-2-1 grounding technique involving the use of the senses to reduce anxiety was applied in the training session. Evaluation was conducted by comparing participants' anxiety scores before and after the intervention using a paired t-test. Results showed a significant decrease in anxiety after the application of the grounding technique ($p = 0.000 < 0.05$). These findings confirm that grounding techniques are effective in reducing anxiety in Generation Z college students facing academic pressure. This study suggests that grounding techniques be incorporated into psychological support programmes in educational institutions to help improve mental well-being and manage academic stress among college students.

This is an open access article under the CC-BY-SA license



1. Pendahuluan

Pendahuluan Generasi Z, yang mencakup individu berusia 12 hingga 27 tahun pada tahun 2025, menghadapi tantangan psikologis yang signifikan, terutama dalam konteks akademik. Mereka tumbuh dalam era digital yang serba cepat, diwarnai oleh ketidakpastian ekonomi, perubahan iklim, dan ketegangan politik, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan tingkat stres dan burnout. Menurut laporan dari Azra Media Indonesia, hampir dua pertiga (65%) Generasi Z melaporkan mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam dua tahun terakhir, angka yang lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya seperti milenial (51%) dan Generasi X (29%).

Fenomena ini juga tercermin dalam lingkungan akademik, di mana tuntutan akademik yang tinggi dan persaingan yang ketat dapat menyebabkan kelelahan mental yang parah. Dalam hal Indonesia, data dari Radio Republik Indonesia menunjukkan bahwa 52% karyawan Generasi Z mengalami kelelahan pada tahun 2023; ini lebih tinggi dari tingkat milenial (49%) dan generasi sebelumnya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Karina et al. (2025) menemukan korelasi signifikan antara ketidakjelasan peran dan keseimbangan kerja-hidup dengan tingkat kelelahan Generasi Z di Indonesia [2].

Secara teoritis, pemahaman mengenai stres dapat ditinjau melalui Transactional Model of Stress and Coping yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman. Model ini menyatakan bahwa stres timbul ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kapasitas mereka untuk mengatasinya. Dalam konteks mahasiswa Generasi Z, stres akademik kerap muncul karena ketidaksesuaian antara ekspektasi akademik yang tinggi dan keterbatasan strategi coping yang dimiliki. Hal ini diperparah oleh paparan media sosial yang dapat memperbesar tekanan sosial serta menciptakan perbandingan yang tidak realistis terhadap pencapaian diri. Tekanan tersebut tidak hanya berasal dari dalam institusi pendidikan, tetapi juga dari luar, seperti harapan orang tua, ketidakpastian masa depan, dan gangguan teknologi yang mengurangi fokus belajar. Menurut teori Self-Determination, individu memiliki kebutuhan dasar akan kompetensi, otonomi, dan keterkaitan sosial untuk berkembang secara optimal. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi – seperti yang sering terjadi dalam sistem pendidikan yang kompetitif – maka stres dan burnout lebih mudah muncul [4].

Meskipun kesadaran akan masalah ini meningkat, penelitian masih kurang yang berfokus pada metode manajemen stres yang efektif untuk Generasi Z di kampus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan dan mengimplementasikan program edukasi manajemen stres yang berbasis teori dan bukti, yang dirancang khusus untuk membantu Generasi Z mengatasi burnout di lingkungan akademik. Program ini akan mengintegrasikan teknik-teknik seperti mindfulness, manajemen waktu, dan dukungan sosial, dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kinerja akademik mereka.

Dalam hal Indonesia, data dari Radio Republik Indonesia menunjukkan bahwa 52% karyawan Generasi Z mengalami kelelahan pada tahun 2023; ini lebih tinggi dari tingkat milenial (49%) dan generasi sebelumnya [11]. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Karina et al. menemukan korelasi signifikan antara ketidakjelasan peran dan keseimbangan kerja-hidup dengan tingkat kelelahan Generasi Z di Indonesia. Meskipun kesadaran akan masalah ini meningkat, penelitian masih kurang yang berfokus pada metode manajemen stres yang berguna untuk Generasi Z di kampus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan dan mengimplementasikan program edukasi manajemen stres yang berbasis teori dan berbasis bukti, yang dirancang khusus untuk membantu Generasi Z mengatasi burnout di lingkungan akademik. Program ini akan mengintegrasikan teknik-teknik seperti mindfulness, manajemen waktu, dan dukungan sosial, dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kinerja akademik mereka [8].

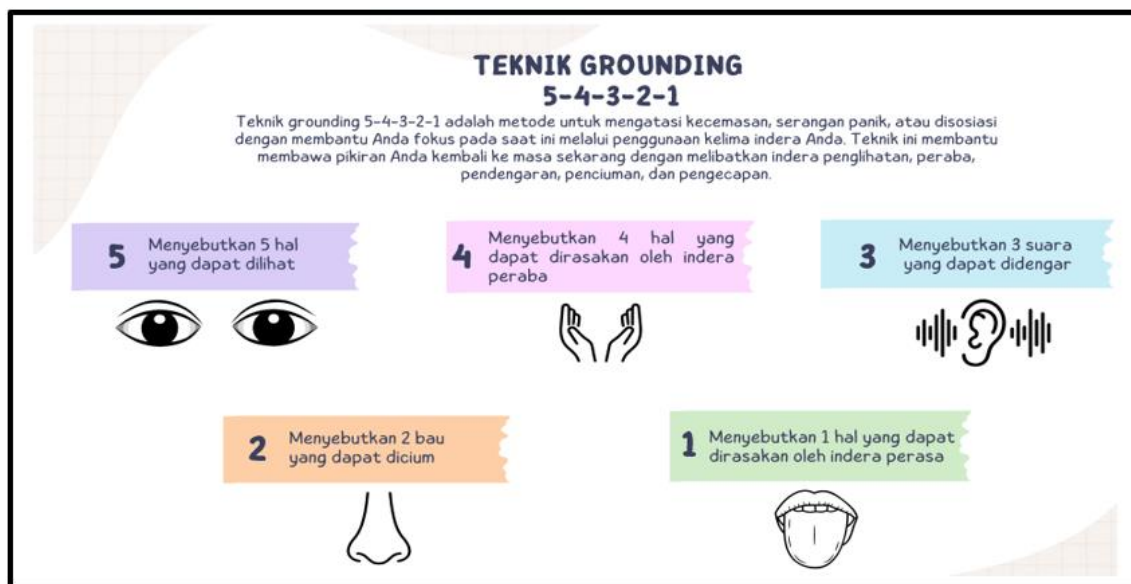
2. Metode Pelaksanaan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Tujuannya adalah untuk menggambarkan dan menganalisis metode manajemen stres yang diajarkan kepada siswa Generasi Z. Untuk memahami bagaimana metode grounding dapat membantu siswa mengatasi stres dan kelelahan yang sering terjadi di lingkungan akademik, penelitian ini berfokus pada pengumpulan data secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mendalam tentang bagaimana mahasiswa melihat dan mengalami teknik grounding sebagai strategi manajemen stres. Alasan untuk memilih teknik deskriptif adalah karena ini adalah tujuan penelitian. Penelitian ini melibatkan 50 mahasiswa Generasi Z, yang berusia antara 18 dan 24 tahun. Pemilihan angka ini didasarkan pada pertimbangan praktis dan metodologis, serta penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa siswa dari generasi ini cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi

dibandingkan siswa dari generasi lainnya. Studi oleh Novita et al. menemukan bahwa siswa Gen Z mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi, sebagian besar karena tekanan akademik dan ketidakpastian finansial. Akibatnya, kelompok ini dipilih sebagai target pendidikan untuk intervensi stres untuk memberikan solusi yang relevan untuk masalah akademik [10].

Penelitian ini menggunakan pelatihan dan ceramah sebagai metode pengumpulan data dan grounding langsung. Pelajaran diberikan dalam bentuk ceramah yang menggunakan PowerPoint. Mereka mengajarkan siswa apa itu stres dan cara manajemen stres dengan baik, dengan fokus pada grounding. Penelitian ini menggunakan metode grounding 5-4-3-2-1, yang menggunakan indera untuk membantu mengalihkan perhatian, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesehatan mental. Selain itu, siswa diajak untuk mempraktikkan teknik ini secara langsung, yang membantu mereka memahami dan merasakan manfaatnya secara langsung. Penelitian dimulai dengan pemilihan peserta yang terdiri dari 50 siswa yang memenuhi kriteria penelitian. Pada langkah berikutnya, penyuluhan dilakukan melalui ceramah PowerPoint yang membahas definisi stres, efeknya pada kesehatan mental, dan pentingnya manajemen stres. Selanjutnya, penjelasan mendalam tentang teknik grounding, yang terdiri dari lima langkah: menentukan lima hal yang terlihat, empat hal yang dirasakan, tiga hal yang didengar, dua hal yang dicium, dan satu hal yang dicicipi. Proses ini dilakukan untuk membantu peserta tetap fokus pada lingkungan sekitar mereka, mengurangi kecemasan, dan menjadi lebih sadar fisik dan mental [1].

Pada tahap akhir, evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre- dan post-test untuk mengetahui apakah ada perbedaan dalam tingkat kecemasan sebelum dan setelah sesi pendidikan. Selanjutnya, data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan program SPSS untuk menghitung uji t-paired untuk melihat apakah ada perbedaan signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah teknik grounding memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengurangan kecemasan mahasiswa Gen Z.



Gambar 1. Tahapan teknik grounding

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Hasil Berdasarkan hasil statistik deskriptif, kita dapat melihat nilai rata-rata skor kecemasan pre-test dan post-test peserta sebagai berikut.

Tabel 1. Perbandingan skor Pre-Post

No.	Pengukuran	Skor Pre-Test	Skor Post-Test
1.	Rata-rata	22.7	14.5
2.	Deviasi Standar	5.1	4.2
3.	Nilai Minimum	10	5
5.	Nilai Maksimum	30	18

Sumber: SPSS Statistic 30

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa rata-rata skor kecemasan pre-test (sebelum intervensi) adalah 22.7, sedangkan skor kecemasan post-test (setelah intervensi) berkurang menjadi 14.5. Deviasi standar menunjukkan sebaran skor kecemasan yang lebih kecil setelah intervensi, yang menunjukkan pengurangan kecemasan yang lebih konsisten di antara peserta. Rentang skor juga menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami pengurangan kecemasan setelah intervensi grounding. Berdasarkan hasil uji t-paired, dapat disimpulkan bahwa teknik grounding yang diterapkan dalam penelitian ini berhasil secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan peserta. Sebelum intervensi, rata-rata skor kecemasan peserta adalah 22.7, yang menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi. Setelah mengikuti intervensi teknik grounding, rata-rata skor kecemasan turun menjadi 14.5, yang menunjukkan adanya pengurangan kecemasan yang signifikan [5].

3.2. Pembahasan

Pembahasan Hasil analisis menunjukkan bahwa teknik grounding berhasil mengurangi kecemasan mahasiswa Generasi Z. Dengan mengalihkan perhatian peserta dari pikiran yang menyebabkan stres dan membantu mereka lebih hadir saat ini, metode ini, yang terdiri dari lima langkah sensori (5-4-3-2-1), memiliki hasil yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis kesadaran diri dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu siswa mengendalikan stres. Penemuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Baker dan Holmes, yang juga menunjukkan bahwa metode grounding dapat mengurangi kecemasan pada remaja. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Generasi Z di Indonesia mungkin lebih stres karena tekanan akademik dan sosial media daripada kelompok lainnya [3]. Penelitian sebelumnya oleh Karina et al. menunjukkan bahwa mahasiswa Gen Z lebih rentan terhadap kelelahan, dan hasil penelitian ini mengkonfirmasi bahwa teknik grounding dapat menjadi solusi praktis dan efektif untuk masalah ini. Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Gen Z memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan generasi milenial atau Gen X, temuan ini sejalan dengan apa yang dilaporkan oleh Radio Republik Indonesia. Penelitian ini menunjukkan, meskipun ada kesamaan dengan penelitian lain, bahwa intervensi yang lebih tepat untuk mengelola stres di kalangan mahasiswa Gen Z sangat penting mengingat tantangan dan tekanan yang mereka hadapi di dunia akademik [7].

Hasil ini mendukung hipotesis bahwa teknik grounding dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk mengurangi stres yang disebabkan oleh pendidikan siswa. Kita dapat membuat kesimpulan berdasarkan data dan diskusi yang telah dilakukan bahwa pendidikan berbasis perhatian yang menggabungkan teori dan praktik seperti ini sangat membantu dalam manajemen stres. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi penting untuk pengembangan pendekatan intervensi psikologis untuk Gen Z, kelompok yang lebih rentan terhadap stres akademik dan kelelahan. Hasil ini mendukung teori perhatian penuh, yang mengatakan teknik berbasis perhatian penuh dapat membantu orang mengelola stres dan kecemasan. Penelitian ini menggunakan prinsip mindfulness sebagai grounding. Prinsip ini mengarahkan perhatian dari pemikiran yang menyebabkan kecemasan ke pengalaman sensorik saat ini. Ini sesuai dengan teori Kabat-Zinn, yang menunjukkan bahwa teknik mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi kecemasan. Studi sebelumnya oleh Karina et al. juga menunjukkan bahwa tekanan akademik dan sosial media menyebabkan mahasiswa Gen Z di Indonesia mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi, yang

berdampak pada kesehatan mental mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa metode grounding dapat digunakan sebagai intervensi yang berguna untuk membantu siswa mengatasi stres akademik. Namun, hal ini menunjukkan bahwa intervensi psikologis yang lebih khusus diperlukan [6].

Meskipun temuan-temuan tersebut konsisten, perbedaan mungkin terjadi karena faktor-faktor kultural atau lingkungan. Misalnya, tekanan akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan negara lain dan pengaruh keluarga dapat memengaruhi cara siswa Indonesia mengatasi kecemasan. Hasilnya, lembaga pendidikan harus mempertimbangkan untuk memasukkan teknik grounding ke dalam program dukungan psikologis mereka. Ini akan membantu meningkatkan kesejahteraan mental siswa dan mengelola stres akademik.



Gambar 2. Beberapa Mahasiswa sedang focus untuk melaksanakan teknik Grounding di pandu oleh Asisten Peneliti

4. Kesimpulan

Dalam Studi ini menunjukkan bahwa teknik grounding dapat menurunkan kecemasan Generasi Z. Hasil ini menambah literatur tentang intervensi berbasis kesadaran diri dalam lingkungan akademik dan memberikan kontribusi signifikan untuk pengelolaan stres mahasiswa. Hasil ini juga menunjukkan bahwa teknik grounding harus dimasukkan ke dalam program dukungan psikologis mahasiswa perguruan tinggi. Diharapkan bahwa penelitian lanjutan yang lebih mendalam akan memaksimalkan manfaat metode ini dalam pengobatan masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Ucapan Terimakasih

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan pengabdian masyarakat yaitu rekan peneliti dan semua mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- [1] J. Andrade, "Grounding techniques in trauma therapy: A methodological review," *Journal of Clinical Psychology*, vol. 74, no. 5, pp. 558-579, 2018. doi: 10.1002/jclp.22544.
- [2] Azra Media Indonesia, "Understanding Gen Z's mental health challenges," 2023. [Online]. Available: <https://azramediaindonesia.com/index.php/phenomenon/article/view/1402>. [Accessed: Jun. 5, 2025].
- [3] C. M. Baker and P. Holmes, "The effectiveness of grounding techniques for anxiety management: A systematic review," *Anxiety, Stress, & Coping*, vol. 33, no. 1, pp. 1-21, 2020. doi: 10.1080/10615806.2019.1643040.
- [4] Deloitte, "A deep dive based on the 2023 Gen Z and Millennial survey," 2023. [Online]. Available: <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/global/Documents/deloitte-2023-genz-millennial-survey-mental-health.pdf>. [Accessed: Jun. 5, 2025].

- [5] A. Field, *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*, 6th ed. SAGE Publications, 2021.
- [6] J. Kabat-Zinn, "Mindfulness-based stress reduction (MBSR)," *Journal of Clinical Psychology*, vol. 59, no. 7, pp. 685-694, 2003.
- [7] T. A. Karina, P. Suroso, and N. T. Pratitis, "The relationship between academic stress and mental health among Generation Z in Indonesia," *Journal of Mental Health and Education*, vol. 14, no. 2, pp. 120-134, 2023. doi: 10.1080/10550887.2023.1805570.
- [8] T. A. Karina, P. Suroso, and N. T. Pratitis, "Relationship between work-life balance, role ambiguity, and burnout in Generation Z," *Journal of Scientific Research Education and Technology*, vol. 4, no. 1, pp. 647-659, 2025. doi: 10.58526/jsret.v4i1.726.
- [9] R. Miller, "Sensory-based grounding techniques in clinical practice," *Professional Psychology: Research and Practice*, vol. 50, no. 6, pp. 376-384, 2019. doi: 10.1037/pro0000261.
- [10] T. Novita, P. Suroso, and N. T. Pratitis, "The relationship between academic stress and mental health among Generation Z in Indonesia," *Journal of Mental Health and Education*, vol. 14, no. 2, pp. 120-134, 2023. doi: 10.1080/10550887.2023.1805570.
- [11] Radio Republik Indonesia, "Gen Z Indonesia in the Era of Post-Pandemic Disruption," 2024. [Online]. Available: https://kwpublications.com/papers_submitted/8762/gen-z-indonesia-in-the-era-of-post-pandemic-disruption.pdf. [Accessed: Jun. 5, 2025].
- [12] S. Sahoo et al., "Impact of academic stress on the mental health of Generation Z: A systematic review," *Journal of Psychological Studies*, vol. 30, no. 1, pp. 45-59, 2022. doi: 10.1007/jps.2022.00001.
- [13] R. L. Spitzer, K. Kroenke, J. B. Williams, and B. Löwe, "A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7," *Archives of Internal Medicine*, vol. 166, no. 10, pp. 1092-1097, 2006. doi: 10.1001/archinte.166.10.1092.
- [14] D. Wulandari et al., "Understanding Gen Z's mental health challenges," 2024. [Online]. Available: <https://azramedia-indonesia.azramediaindonesia.com/index.php/phenomenon/article/view/1402>. [Accessed: Jun. 5, 2025].